

Die **DROOMGENOOT**

SOMER 2019/2020



Die DROOMGENOOT

Hallo Almal,

Ek glo en vertrou dat almal 'n betekenisvolle Kerstyd en Nuwe jaar ervaar en beleef het.

Hier is ons alweer "boots en all" in 'n nuwe jaar, dekade en wat ook al almal dit wil noem. Ek weet nie van enige iemand wat nie altyd uitsien na 'n nuwe jaar nie, want....."daar gaan nuwe, goeie dinge met my gebeur"; "ek gaan 'n nuwe lewensmaat ontmoet"; "ek gaan skatryk word en sal nie meer so hard hoef te werk nie".

Regtig?? Ek kan nie onthou dat ek al ooit gehoor het dat iemand slegte goed oor die nuwe jaar wat voorlê, kwytraak nie. Eintlik is dit net die kalender wat verander, al ons situasies bly maar soort van dieselfde. Maar, moet my nie verkeerd verstaan nie, ek glo ook in die positief van 'n nuwe jaar. Iemand het so 'n tydjie gelede gesê – "alles kan van jou weggevat word, behalwe die keuse om positief te bly"

So, kom ons kies om positief te bly en met 'n positiewe gesindheid 2020 in te vaar en storm te loop. Onder positiewe gesindheid tel dit ook om nie oor alles te kla nie. Natuurlik is daar soms rede om oor iets ongelukkig te voel, maar hanteer dit met 'n positiewe aanslag. Mens kom baie verder as jy iets op 'n positiewe manier probeer oplos en hanteer.

Dit is vandag baie warm in die Kaap en ek sien die temperature gaan styg tot 37grade hier teen volgende week. Ek is nie 'n somermens nie en kan nie wag tot winter nie, maar nou ja sonder om negatief te raak – ek sal die somer deursien en maar my waaier en koue lappies nadertrek.

Julle moet almal mooi bly en mooi loop – tot ons weer praat in my gunsteling seisoen – HERFS!!!

Groete

Lise Veldsman

Tel: 082 776 2595

Faks: 086 6133 804

E-pos: lise@droomriversdal.co.za



EK glo in die SON, al skyn dit nie. EK glo in LIEFDE, al is ek alleen. Ek glo in GOD, selfs as HY stil is

UIT DIE BAAS SE STOEL

Aan al ons inwoners, personeel en so baie wat ons hande vat deur die jaar, wil ek net my dank uitspreek vir wat elkeen van u se rol in DROOM is. Ek weet dat wanneer u die uitgawe van DROOM kry, dit alreeds 2020 sal wees, maar wil van die geleentheid gebruik maak om te sê en te glo dat ieder van u 'n geseënde kersfees en 'n nog wonderliker nuwejaar sal hê.

2019 was vir Bestuur 'n baie moeilike jaar met ongekende uitdagings, maar ek glo dat ons steeds vernuwe en verbeter. In dieselde asem moet ons ons Hemelse Vader die eer gee dat ons die jaar kon afsluit en kan sê dat ondanks alles, alle projekte soos beplan, deurgevoer is. Agter die gordyn is daar hard gewerk en beplan om kop bo water te hou, veral as ons ook aan die geweldige ekonomiese druk in ons land dink.

Vernuwing en die voldoening aan wetgewing het baie vereistes gestel, maar ons kan terugkyk met trots op wat verrig is. Ook aan ons nuwe toevoegings, baie dankie dat julle so vining ingeskakel het en dadelik met nuwe idees navore getree het.

Ek moet aan die einde van die jaar my dank uitspreek aan die beheerraadslede wat die bestuur bystaan en ondersteun. So ook talle inwoners wat deur gebede, eposse en woorde van krag, ons staande hou. Ek glo dit was en is net 'n voorreg vir elke personeellid om te poog om die beste vir ons inwoners te gee.

Dit is met hartseer dat ons van heelwat van ons inwoners moes afskeid neem deur die jaar.

Aan my personeel wil ek net sê "ek applous" julle vir wat julle doen en dikwels die omstandighede van julle beroep. Vir die deernis en passie waarmee julle elke inwoner hanteer en versorg. Ons weet dat dit nie altyd maklik is nie en dat sommige maar baie moeilik kan wees. Tog word die manier waarmee julle hulle hanteer en hoe julle met hulle praat, ontsettend waardeer.

Aan elkeen met wie se pad ons kruis wil ek 'n Geseënde Kersfees en Voorspoedige Nuwejaar toewens en mag almal met nuwe krag 2020 aanpak.

Groete

CJ Veldsman
Bestuurder: Droom



SOSIALE BYEENKOMSTE

Die laaste drie maande van die jaar het verby gespoed en ons klop aan die deur van die Feesseisoen met die Nuwe Jaar kort op die hakke.

By die Tehuise van Ou Meule en Jan Lange het dinge ook nie stilgestaan nie en word daar deurentyd gepoog dat die Inwoners gelukkige mense sal wees.

Die aktiwiteite by die Tehuise aangebied verskil, maar by beide bly allerlei vorme van musiek die Inwoners se hoogtepunt. Of dit nou in die sitkamers van die onderskeie Tehuise plaasgevind het of in die Droom-saal, die volgende vrywilligers het groot genot verskaf met hulle musiek:

Fred Conradie en Nelis Franken met Boere-musiek en banjo



Anton Botes met 'Country-musiek'



Annatjie Joubert wat pragtige opera musiek sing en nog andere.



Vir Droom se spoggerige Afsluitingsfunksie wat vroeër hierdie jaar plaasgevind het, het sangeres Belia Lourens kom optree. En wat 'n geseënde aand wat deur al die Inwoners beaam is!



Daar was ook die geleentheid om die jaarlikse Kerssangdiens, aangebied deur die NGK Moedergemeente, by te woon of die regstreekse uitsending via die televisie in die sitkamers van beide Tehuise te kyk. Verdere hoogtepunte was die Erfenisdagviering in die Droom-saal,



die Julius Gordon uitstappie, die plaaslike park-uitstappie met vyf honde, besoekers en die luister van Boere-musiek by die Makadas-fees.

Hoërskool Oakdale het die Inwoners ook trakteeer met opvoerings en 'n oggendtee wat met groot entoesiasme bygewoon is .

Deurentyd vind allerlei broodnodige aktiwiteite plaas soos boekvoorlesings, speletjies, allerlei geestelike aktiwiteite geïnisieer deur verskeie rolspelers en inligtingspraatjies.

Dit is belangrik om ook kennis van die volgende te neem. Aktiwiteite vind nie sommer net lukraak plaas nie en is daar 'n rede daarvoor. Die Department van Sosiale Ontwikkeling vereis dat die volgende 5 kategorieë van aktiwiteite plaasvind wat nodig is vir die algehele gesondheid van Inwoners naamlik:

Geestelik, Inligting, Oefeninge, Uitstappies en Speletjies.

Natuurlik 'n groot dankie aan die vrywilligers (die onsigbare helde & heldinne) wat agter die skerms ongesiens werk. Dit mag klink soos 'n cliché, maar sonder hulle sou niks van bogenoemde moontlik gewees het nie... 'n feit soos 'n koei! Baie dankie.....

En wat is dan nou lekkerder as die week einde se kant toe staan om by Paddavlei Kunsgoete te gaan draai, 'n heerlike nat of koue ietsie te koop met 'n gratis sout of soet 'scone'. Dit klink na besigheid of hoe?!



VONKE UIT DIE VUURKLIP deur Mnr J Oosthuizen

VONKE UIT DIE VUURKLIP deur Oom Johan Oosthuizen

Goeiedag almal.

Kleinkinders is oupas en oumas se bron van vreugde. Elkeen kruip op hul eie manier in jou hart in en skop daar nes om al die vreugdetjies uit te broei. Die een hop soos 'n bonsballetjie rond en die ander een kom lê soos 'n sagte beertjie hier teen jou nek.

Mooi dae vol vreugde vir julle almal!

Liefhebbend,

Johan/Oosie/Pa

.DIE VREUGDE VAN SORGeloosheid.

'n Oupa en ouma se grootste vreugde is hulle kleinkinders. Party is nog aan die bors, ander op die heup en party se melkbaardjies word, so effens onbeendig, versigtig afgeskeer en die stemme word so half skor. Met die kleineres speel ons al te lekker en wat die groteriges betref, kyk ons geamuseerd en tong in die kies, hoe hulle tieners word. Dan sak daar so 'n saligheid oor jou toe, want jy weet dis jou kinders se tieners en nie jou eie nie.

Nou die dag het ek so 'n heerlike, innige stuk vreugde ervaar nadat ek 'n blinkoog kleindogtertjie (volgens haar al groot) dopgehou en toe later so 'n bietjie uitgevra het. Isabella is die tweede jongste van vier boete en vier susse en nog net drie jaartjies oud. Sy's 'n bondeltjie vreugde – vreugde van sorgeloosheid.

Ek het langs die braaiplek sit en kyk hoe ouboet Mattias braai – nes sy pa hom geleer het en nie heeltemaal soos ek sy pa geleer het nie. Maar, bráái kan hy al braai! Ek het vir Isabella, so 'n ordentlike klipgooi ver van ons af, op 'n voetpaadjie opgemerk. Aan haar liggaamstaal kon ek agterkom dat sy aan die praat was. Sy het met die arms beduie, dan iewerswaar heen gewys en dan gebukkend, half bekruipend, voetjie vir voetjie, vorentoe beweeg. Dan het sy weer begin praat en beduie.

Nuuskerig het ek vir Mattias gevra of hy weet wat sy sussie te sê had. Hy het sy kop geskud, na haar gekyk en toe verduidelik: "Oupa, sy vertel seker weer stories en as haar storie opraak dink sy 'n ander een uit. Daar gaan altyd iets in haar kop aan." Ja, dag ek toe: 'n Klein koppie, maar 'n vol koppie!

Later die aand het sy op my skoot kom sit en toe wou ek by haar weet hoekom sy op die voetpaadjie koers gekry het. Sy het van my skoot afgeklim om beter te kon beduie. Nes haar oupa kan sy nie praat sonder om te beduie nie. Die gesprek het toe só verloop: "Ek het gaan loop." "Ja, ek het gesien, maar hoekom en waarheen?" Sy het gesug, koppie skeef gedraai, oë gerek en toe verder vertel: "Oupa, ek het die kwêvole gehoor en hulle gaan seek." Ek wou weet of sy hulle toe

gekry het. "Ja, maar een het net kwê gesê en toe vlie hulle vêêr weg." Sy het so 'n slag gesluk, oë gerek en nog iets te sê gehad: "Oupa, weet jy? Daar by ons braaiplek is daar uilens wat broei!" "Haai nooit! Vertel!" het ek kastig verbaas uitgeroep. "Ja! In die aand as my pa braai, kom sit een op die tak en kyk." En dit was die reïne waarheid. Die Witkoluiltjies het saans op die tak gesit en kyk hoe ons braai!

"Ek het gesien jy het baie gepraat toe jy die kwêvoëls gaan soek het. Met wie het jy gepraat?" Sy het skielik met my baard gepeuter. Ek kon sien sy dink en toe sê sy: "Met alles. Die bome en die gras en die wolke!" "En wat sê jy vir hulle?" wou ek weet. Skewe koppie en toe sê sy: "Ag, sommer alles. Ek dink mos!" "Dink jy hulle luister na jou?" Daar was by haar geen twyfel nie: "Ja, Oupa, ek kan dit mos sien! En ek wêét" Hoe kon ek nou anders as om haar te glo?

"Vertel nou eers vir my hoekom het jy partykeer vinnig gaan sit en jou voet nadergetrek?" het ek gevra. "Daar's mos dorings en ek trap in hulle en dan gaan sit ek en trek hulle uit." "En dan?" wou ek weet. "Ek gooi hulle weg innie gras, want niemand loop daar nie." "En jy het nie eens geskrou nie! Nie eens gehuil nie!" het ek gesê-vra. "Man Oupa, daar's niemand naby nie en dan help huil mos nie! En ek vryf ok baie" Ja, en dit van 'n dogtertjie wat kán huil as dit moet!

Ek het oor nog iets gewonder. "Jy het iets opgetel en op jou arm gesit. Wat was dit?" Sy het so 'n bietjie gedink en toe sê sy: "O ja, dit was 'n stokgogga. So 'n grote!" en toe wys sy met haar wysvingertjies ver van mekaar af hoe groot hy was. "En hy't jou seker gebyt, maar toe skrou jy nie!" het ek tergerig opgemerk. "Nee man, hy byt mos nie! Hy't net my arm lekker gekielie! Ek hou van hulle!"

"En sê nou jy sien 'n slang? Wat dan?" wou ek weet. Ná 'n vinnige dinkie, het sy grootoog verduidelik: "Dan harkloop ek vinnag weg en skree vir my pa of oom Jim of vir Mattias! Hulle is nie bang nie!" Ek het vir haar gesê dis 'n slim ding om te doen want gelukkig jaag slange nie 'n mens nie.

Sy het skielik weer op my skoot kom sit en ek kon sien sy is uitgepraat. Ek wou nog 'n bietjie terg en korswil maar Klaasvakie het sandjies gestrooi en die ogies het omgedop. Dit was 'n lang dag en baie sorgelose kinderspel in vrye ruimtes, maak kinders moeg. Niemand slaap lekkerder as 'n poegaigespeelde kind nie. Sy móés goed uitrus want môre se speel lê voor.



Gisteraand, toe ek stip gesit en kyk het hoe die vlammetjies van my sekelbosvuurtjie rondans, het ek 'n dogtertjie saam met die vlammetjies vrolik sien dans. En later toe ek klaar gebraai het en die koletjies flou gesmeul het, het ek 'n dogtertjie onthou wie se ogies omgedop het van die vaak. En toe die vuurgloedjie toe onder die as was, het ek gewonder of Isabella oor sewentig jaar, soos haar oupa, sorgelose kinderjare sou onthou. Sal sy onthou van kwêvole, dorings in die paadjie en stokgoggas wat haar kielie? Sal sy onthou van die uilens wat nespmaak het en kom kyk het hoe gebraai word?

Hoe sê 'n mens dankie vir kinder- en kleinkindervreugde en só baie om te onthou... Onthou jy ook nog?



HCBC Projek (Home Community Base Care)

Die jaar 2019 het in 'n oogwink verbygevlieg ... voor ons ons oë kon uitvee was einde November op ons en het van die gesondheidswerkers met opgewondenheid kom vra of hul verwagting van 'n "ekstra'tjie" bewaarheid gaan word. Ek het met dankbaarheid die verwagte epos vanuit die Burgemeester se kantoor ontvang en op 2 Desember het die Burgemeester, Grant Riddles en Hessequa Munisipaliteit se raadslede, weereens Droom HCBC-projek (33) en Goukam se (3) gesondheidswerkers bederf met 'n finansiële bydrae aan elkeen om erkenning te gee vir dienslewering aan die gemeenskap. Tydens die geleentheid het die Burgemeester elkeen 'n persoonlike handdruk/drukkie gegee om hul dank oor te dra. Die projek word deur Departement Gesondheid befonds en maak nie voorsiening vir jaarlikse bonusse nie. Hiermee wil Droom se bestuur dan ook Mnr. Riddles en sy raad bedank vir die erkenning wat hulle aan die HCBC-personeel gee, dat hulle raaksien wat die gemeenskapswerkers in die gemeenskap doen en bereid is om dag vir dag van huis tot huis te stap om hul dienste te lewer.

Die groep gesondheidswerkers van Riversdal, Heidelberg en Slangrivier asook die 3 MIV beraders staan agter met Burgemeester G.Riddles voor en Raadslid A. Joubert en Speaker A. Stroebel aan sy regterkant. Raadslid M. Jacobs, Projekbestuurder Melody Veldsman en Droom Bestuurder Chris Veldsman sit aan sy linkerkant.





1 Desember – Wêreld Vigsdag

Op 1 Desember herdenk ons Wêreld Vigsdag - die internasionale inisiatief wat ten doel het om mense in die stryd teen die siekte te verenig.

Droom se gesondheidswerkers het op 2 Desember 2019 Riversdal ingevaar ter ondersteuning van die veldtog. Ten spyte van die opdraende stryd teen MIV en die toename in nuwe infeksies van die virus onder jong vroue, moet die positiewe stappe wat gedoen is - veral met betrekking tot innoverende maniere om bewusmaking en voorkoming oor MIV te takel - erken word.





Meer as sewe miljoen Suid-Afrikaners lewe met MIV/Vigs. Die voorkoms van mense met HIV in die land staan op 13,1%, luidens syfers wat Julie 2018 uitgereik is deur die statistikus-generaal en hoof van Statistieke Suid-Afrika (SSA). Volgens Risenga Maluleke is daar met die groter beskikbaarheid van ARV's meer mense wat langer leef met HIV. Oor tyd het die voorkoms van MIV onder mense van 15 tot 49 jaar oud vermeerder, terwyl dit gedaal het onder die ouderdomsgroep van 15 tot 24 jaar. Die aantal vigsverwante sterftes het konsekwent gedaal van 276 921 in 2007 na 115 157 in 2018. Volgens SSA is een vyfde van die vroue in die land, tussen die ouderdomme van 15 en 49, MIV positief. Die gemiddelde leeftyd wat oor is vanaf MIV-infeksie tot die dood intree is 10,5 jaar vir mans en 11,5 jaar vir vroue.

Die Burgemeester het die span genooi om deel te wees van die verrigtinge waar die splinternuwe brandweerwa in ontvangs geneem is – die gesondheidswerkers het die geleentheid aangegryp en het ook daar voorligting rakende MIV deurgegee. Kondome is ook tydens die bewusmakingsveldtog uitgegee.



Die leuse vir 2019 se MIV-bewusmaking is soos volg deur Departement Gesondheid deurgegee:

"LET YOUR ACTIONS COUNT!!!"

- It is my right to know my status
- Prevention is my responsibility
- Vanaf 1 April 2019 het Departement Gesondheid drie MIV beraders deel van Droom se HCBC-projek gemaak. Hulle werk direk vanuit die plaaslike klinieke om MIV toetse te doen asook die nodige berading rondom MIV/Aids aan die gemeenskap te bied.

Op die foto staan van links na regs: Rosina Abrahams (Riversdal PGS), Synthia Lotz (Heidelberg PGS), Cornell Malherbe (HCBC koördineerder) en Nomakhaya Lethana (Slangrivier- & Riversdal PGS).



My wense vir 2020 aan almal wat die Droomgenoot geniet:

*12 Maande van blydschap
52 weke van pret
3654 dae van sukses
8760 ure van gesondheid
52600 minute van geluk
3 153 600 sekondes van vreugde*

Somergroete
Melody Veldsman
(HCBC Projek)

Liewe Droomgenoot leser,

2020 is hier!!!!!!! Voor ons lê 'n nuwe jaar vol beloftes, maar tog kan ons net een dag op 'n slag lewe – so kom ons vergeet van al die môre's en gebruik die kanse wat die Here ons vandag skenk. As môre en die res van die jaar ons beskore is, sal die Here weer sorg!

Hier gaan ons weer met

'n Vervolgverhaal sonder einde:

Hoofstuk 22: Hou vas!!!! Dis 2020

Heel toevallig sien ek gister Die Burger se By, gedateer 12 Januarie 2019 op die rak in ons motorhuis – op die voorblad staan daar: "Hou vas! Dis 2019". In die artikel, deur Leopold Scholtz, staan daar: "Hou vas! 2019 gaan nie 'n sagte jaar wees nie". Ja, dit was toe inderdaad nie 'n "sagte jaar" nie. Vir meeste boere was 2019 'n klippe-kou-jaar en as die boere swaar kry spoel dit oor na die die besighede en daarvandaan gaan die ketting aan en aan.

Hier by DROOM was 2019 ook nie 'n "sagte jaar" nie, behalwe dat ons van 'n hele paar van ons geliefde inwoners moes afskeid neem, was daar probleme met die voorsiening van warm water aan die inwoners van die woonstelle. Die waterpype in die dakke van die woonstelle moes geheel en al vervang word en dit alleen het 'n groot duik in DROOM se finansies gemaak. Dit was nie al nie, van die waterpype in 'n muur het ook begin lek en twee kamers moes ontruim word sodat die pype oopgekap en herstel kan word, maar ons kla nie, met alles in ag geneem was daar tog nog baie om voor dankbaar te wees.

Nou is dit die jaar 2020! Soos dit nou lyk, lyk dit asof 2020 ook nie 'n "sagte jaar" gaan wees nie, MAAR by al die onsekerheid ten opsigte van wat in die nuwe jaar oor ons pad kan kom, het ons die sekerheid dat God ons nooit sal verlaat nie. Hy sal ons help om helder te dink as daar vraagstukke oor ons pad kom. Hy sal ons krag gee vir die onverwagte moeilikhede wat aan ons deure kom klop en Hy sal ons troos as ons om een of ander rede hartseer voel. Dié ketting kan ook aangaan en aangaan God is alomteenwoordig.

Ons aanvaar die nuwe pad en die nuwe geleenthede wat 2020 bring. Mag geloof, hoop, liefde en diens aan ons medemens ons grondslag wees.

EN Vader, as dit ons laaste jaar sal wees, laat dit ons beste jaar ooit wees

Groete tot 'n volgende DROOMgenoot.
Coreen

"As ons elke dag leef
asof dit Kersfees is
En ons dit ten doel stel
om altyd goed te doen,
het ons die verlore sleutel
tot 'n betekenisvolle lewe gevind.
Dit verwerf 'n mens nie deur te ontvang nie,
maar deur onselfsugtig te gee."

"Die geheim om die meeste uit die lewe te haal
is om harmonie met God se wil te leef".

"As dinge in 'n verkeerde rigting loop,
moenie saamloop nie". (Roger Babson)



It's been said that '**Laughter IS the Best Medicine.**' Nothing works faster or is more dependable to bring your mind and body back into balance than a good laugh. Humor lightens your burdens, inspires hopes, connects you to others, and keeps you grounded, focused, and alert.

So here's to living a longer and healthier life.



Married Four Times

The local news station was interviewing an 80-year-old lady because she had just gotten married for the fourth time.

The interviewer asked her questions about her life, about what it felt like to be marrying again at 80, and then about her new husband's occupation. "He's a funeral director," she answered. "Interesting," the newsman thought... He then asked her if she wouldn't mind telling him a little about her first three husbands and what they did for a living.

She paused for a few moments, needing time to reflect on all those years. After a short time, a smile came to her face and she answered proudly, explaining that she had first married a banker when she was in her 20's, then a circus ringmaster when in her 40's, and a preacher when in her 60's, and now - in her 80's - a funeral director.

The interviewer looked at her, quite astonished, and asked why she had married four men with such diverse careers.

(Wait for it...)

- She smiled and explained, "I married one for the money, two for the show, three to get ready, and four to go."

A Perfect Marriage?

A man and woman had been married for more than 60 years. They had shared everything. They had talked about everything. They had kept no secrets from each other, except that the little old woman had a shoe box in the top of her closet that she had cautioned her husband never to open or ask her about.

For all of these years, he had never thought about the box, but one day, the little old woman got very sick and the doctor said she would not recover.

In trying to sort out their affairs, the little old man took down the shoe box and took it to his wife's bedside.

She agreed that it was time that he should know what was in the box. When he opened it, he found two crocheted dolls and a stack of money totaling R95 000.00

He asked her about the contents. "When we were to be married," she said, "my grandmother told me the secret of a happy marriage was to never argue. She told me that if I ever got angry with you, I should just keep quiet and crochet a doll."

The little old man was so moved; he had to fight back tears. Only two precious dolls were in the box. She had only been angry with him two times in all those years of living and loving. He almost burst with happiness.

"Honey," he said, "that explains the dolls, but what about all of this money? Where did it come from?"

"Oh," she said. "That's the money I made from selling the dolls."

VANUIT DIE VERPLEEGAFDELING

Die jaar staan einde se kant toe en dan besef jy, nog `n jaar is verby, jy is nog `n jaar ouer en dan besef jy.....

My eggenoot het onlangs `n boek deur Dana Snyman gelees, die laaste hoofstuk gaan oor "Jou mense". Graag wil ek dit aanhaal aangesien dit ons almal so na aan die hart lê...

"Jou Mense" deur Dana Snyman

Op `n dag besef jy jou mense is nou oud.

Of eintlik gebeur dit nie so skielik nie. Eers betrap jy jou al hoe meer dat jy agterna staar wanneer jou pa en stiefma met krom rûe en lendelam bene van jou af wegstap. Dan, as jy weer by die huis kom, is daar `n kiere of kruk in een van hulle se hande, of `n gehoorstuk in `n oor. Dan weet jy, dan besef jy....

Maar jy bly kalm. Jy maak asof dit die natuurlikste ding op aarde is om met `n kiere of `n kruk te loop of `n gehoorstuk te dra. Tog kyk jy nooit weer met dieselfde oë na hulle nie.

Wanneer julle daardie aand by die etenstafel hande vat is jy meer tevore bewus van die bewing in hulle vingers. Ná ete, wanner hulle hul pille en kapsules uit botteltjies skud, kyk jy daarna en sê niks nie. Nes jy maar eerder niks sê wanneer hulle uitvaar teen die regering, gay predikante, korrupte polisiemanne, trae tuinwerkers, die dorp se sewe drankwinkels, swak TV-programme en duur dokters nie.

Jy moet ook al hoe meer na hulle gesamentlike en individuele stories luister, kom jy agter. Stories wat jy al van kleins af hoor: Hoe hulle in hul jong dae soggens vyf myl deur die ryp skool toe gedraf en hul voete in warm beesmis gedruk het. Hoe die hele land op doktor Verwoerd se begrafnis gehuil het. Hoe ou Smellie, die foksterriër, die tier op die plaas in die Vrystaat tot in `n boom gejaag het. En hoe hulle in '68 gesien het hoe skop Jack van der Schyff daardie skop teen die All Blacks mis.

Tog vra jy nie vrae nie. Kan `n seuntjie van ses regtig tien myl op `n dag tussen die huis en skool draf? Het Braam Fischer ook oor Doktor se dood gehuil? En is daar regtig tiers in die Vrystaat???

Jy sit net daar en luister en weet jy moet alles onthou, want hulle stories is deel van jou storie ook.

Vir die eerste keer sien jy hoe dit lyk as jou pa huil. Jou pa: die passer-en-draaier met die sterk hande wat jou boude warm geklits en lokomotiefwiele vir Amcor gemaak het, sit nou by die kombuistafel. En soms, sonder enige ooglopende rede, kom sy trane net terwyl Johannes van der Walt die sesuurnuus oor Radio Pretoria lees.

Hulle bel jou ook al hoe meer. Is jý darem gesond? wil hulle gewoonlik eerste weet. En hoe lyk die weer daar in die stad? En moet jy nie maar 'n traliehek voor jou kamerdeur ook laat aanbring nie? En onthou jy nog om die motordeure te sluit as jy ry?

En wanneer jy hulle bel, vertel hulle jou hul het die hele middag geslaap en hulle oorweeg dit om Sondag met hulle pantoffels kerk toe te gaan want die ou voete keil hulle op. En hulle het daai moesie laat uitsny; die toetse is darem negatief.

Soms bel hulle buurvrou of die hospitaalsuster jou ook; meestal om jou te sê dat hulle het hul motors gestamp of sommerso in die tuin flou geword en geval en 'n heup gebreek.

Partykeer huiwer jy voor jy jou telefoon beantwoord - veral laat saans want jy is bang vir wat jy kan hoor.

Jy is bang.....

.....

PERSONALIA

Huldeblyk

Smittie of Manho, dis hoe ons by DROOM – bestuur, medekollegas en inwoners vir Katrina Smit kan onthou.

Smittie was die afgelope 20 jaar in diens van DROOM, werksaam as 'n verpleegassistent, tot sy weens swak gesondheid die diens moes verlaat.

Ons sal vir Smittie onthou as hardwerkend, lojaal en vriendelik. Sy was baie pligsgetrou in haar werk en dit was nooit nodig om haar op te volg nie. Sy het 'n uitsonderlike mooi handskrif gehad en ek het haar altyd gevra om die medisynekaarte, veral by Jan Lange, oor te skryf. Sy het 'n baie klein hartjie gehad en het baie empatie teenoor die inwoners getoon. Sy was baie oplettend en kon enige probleem vinnig identifiseer en dit dadelik aan die senior personeel aanmeld.

Oktobermaand was altyd haar jaarlikse verlofversoek. Die maand wanneer sy en haar eggenoot verjaar. Ek gaan daardie inskrywing in die versoekboek mis...!

In haar laaste paar maande by DROOM tydens haar siekte, het sy dit baie goed vir haar medekollegas weggesteek, maar die bestuur het geweet dat sy eintlik baie siek is en het aanbeveel dat sy dit sterk moet oorweeg om af te gaan. Nadat sy die spesialisie gesien het en hulle haar die hartverskeurende nuus meegedeel het dat sy terminaal siek is, het Smittie besluit om die diens te verlaat. Haar grootste bekommernis was dat sy haar medekollegas in die steek laat. Sy is slegs nege maande van rus gegun, voor Ons Hemelse Vader haar geroep het vir hoër diens.

Die bestuur en personeel sal altyd jou bemoedigende woorde en vriendelike gesiggie onthou.

Rus in vrede Smittie



Smittie en Staf Ponto met Smittie se afskeidstee.

Relay for Cancer

Ek is trots om te sê dat daar van die verpleegpersoneel 'n span saamgespan het en die 'Relay for Cancer' gestap het. Die personeel was naamlik Elna Saayman, Melnelia Damons, Roseline Michaels, Charneal Jacobs, Debbie Adams, Nicole van Schalkwyk, Elizabeth du Plessis, Cynthia Henecke, Contessa Mpeni.

Mnr Veldsman het namens DROOM vir hulle "hotdogs" en aartappelslaai geborg. Hulle het besluit om vroeg in 2020 met reëlins te begin om fondse in te samel. Baie dankie dames vir julle toegewydheid en deursettings vermoë. Sterkte vir 2020.



PREVENTION OF INJURIES MONTH – DECEMBER

Keep Older Adults Safe from Injury

We can all help keep the older adults in our lives safe from injury and independent longer. Did you know that every minute of every day someone 65 years or older falls in the United States? That means one out of four older Americans will fall each year, and falling once doubles an older adult's chances of falling again. However, falls are not a normal part of aging and there are steps every older person can take to stay safe.

Get a Checkup Every Year

To start, all older adults should talk to their healthcare provider about their fall risk. A good opportunity in which to have this discussion is during a yearly physical exam. Certain health issues can increase the risk of falling, such as leg weakness, mobility problems, and balance issues. Doctors or pharmacists can also review all the medicines an older adult takes, including over-the-counter medicines and herbal supplements. Some medicines can have side effects that affect the ability to drive, walk, or get around safely. Furthermore, unintentional prescription drug overdoses are a potential problem for people of all ages. Older adults are often not aware of the serious dangers of some medicines, such as opioids prescribed for pain relief and benzodiazepines to relieve anxiety or insomnia. Certain medicines, when taken together or with alcohol, can sometimes lead to serious side effects and even death.

Encourage the older adults you know to get an eye exam each year. Poor vision can increase the chances of falling or being in a car crash. Wearing multifocal glasses, such as bifocals, trifocals, or progressive lenses can increase the risk of falling when outdoors or when walking up or down steps. Blurred fields of vision can worsen balance and make it more difficult to avoid tripping.

Improve Strength and Balance to Reduce Fall Risk

Following a regular physical activity program can reduce an older adult's chances of falling, even when done as little as three times per week. However, simply walking is not enough. While brisk walking is good cardio exercise, exercising specifically to improve strength and balance is important for reducing falls for older adults.

Check for Safety to Avoid Home Hazards

Consider helping an older adult complete a fall prevention checklist to find and fix hazards in their home,

Preventing falls can also help prevent traumatic brain injuries (TBIs) among older adults. A TBI is a bump, blow, or jolt to the head that disrupts normal brain function. Falls are the most common cause of TBIs among older Americans — especially among those 75 years and older — and severe TBIs contribute to falls being the leading cause of injury death among Americans 65 years and older. Falls also cause more than 95 percent of hip fractures among older Americans, after which many people are no longer able to live on their own. This loss of independence often leads to a continual decline into poorer health and a much lower quality of life.

Top 5 Safety Issues for the Elderly and How to Prevent Them

- Keep cords away from walkways.
- Make sure all rugs, runners, and mats are slip resistant.
- Provide adequate lighting in all areas of the house.
- Keep exits and passageways free of miscellaneous debris.
- Equip bathtubs and showers with non-slip surfaces, such as textured strips or mats.
- Install one or two grab bars in the shower.

Fall Prevention in the Elderly

Fall prevention in the elderly can improve the safety of your aging parents.

Falls are a main cause of serious injuries in the senior population and are often a source of fear in the elderly.

Fall prevention is being aware of (and possibly addressing) the elderly's abilities/behaviours (balance, concentration, rushing) as well as reducing risks in their environment (home, community).

The goal is making sure the environment your loved one is in, is matched to their abilities - so if they have mobility issues, make sure there are no fall hazards.

If they have cognitive issues, make sure there are items that support them such as calendars, clocks and supervision if needed.

Personal Factors

1) Decreased Balance

Solutions:

- Walking aids: cane, rollator walker, wheelchair or scooters for elderly
- Use wall or stable furniture for support (also called furniture cruising)
- Install handrails as needed
- Get up slowly, pause before moving to ensure no dizziness
- Increase physical activity (including exercises that improve balance: Tai Chi, Yoga)
- Wear glasses or stay in well lit areas
- Use **good fitting footwear**
- Regular, balanced meals to give yourself energy
- Sit down for dressing or to put your socks and shoes on; can use aids such as a long-handled reacher, long-handled shoe horn and/or a sock aid
- Take your time

2) Decreased Strength

Problems:

- Lack of physical activity causes weak muscles and stiff joints
- Conditions affecting the muscles and joints such as arthritis, osteoporosis, Parkinson's, diabetic neuropathy and stroke need to be treated specially; consult your physiotherapist or doctor

Solutions for Fall Prevention in the Elderly:

- Do **exercises for the elderly** daily in bed or chair
- As long as it is safe, walking helps strengthen your legs; go each day and gradually increase your distance
- Join exercise programs at recreational centres
- Plan regular activity to increase your exercise tolerance - invite a friend
- See physiotherapist for specialized exercises and stretching
- See massage therapist for muscle tightness and stretching exercises
- Avoid stairs if you do not feel strong enough, particularly if there is no handrail

3) Shortness of Breath

Solutions:

- Cut down or stop smoking
- Gradually increase physical activity
- Eat healthy meals

4) Difficulty with Concentration

Solutions for Fall Prevention in the Elderly:

- Tape a list of emergency phone numbers by your phone
- Program important and frequently called telephone numbers into your phone if it has this option
- Eat regularly to prevent physical weakness and mental sluggishness

5) Dizziness

Solutions:

- Sit on side of bed for a few minutes before you stand up
- Install a bed rail for elderly
- After standing, pause and take one slow, deep breath before you take a step
- Tell your doctor if you suspect your medication is making you drowsy or dizzy

6) Foot Problems

Solutions:

- Wear proper fitting supportive shoes with low broad heels
- Choose shoes that offer better support than slip-ons
- Talk to podiatrist (foot doctor) about calluses, bunions, corns, ingrown toenails; corn plasters are not recommended for people with diabetes, heart or blood vessel disease
- Buy slippers that fit properly and are enclosed around the heels
- If your shoes are loose and you can't afford a new pair, buy insoles or wear extra socks
- Maintain good posture, consult physiotherapist if necessary
- Talk to foot care specialist, nurse or occupational therapist about proper foot care when decreased feeling/sensation due to diabetes
- Keep your feet propped up above your heart when sitting or lying if you have swollen feet

7) Sleep Issues

Solutions:

- Normal sleeping for older adults: six hours per night, awoken twice during night with 20 minutes to go back to sleep
- If you can't sleep after 20 to 40 minutes, get up and do something like read a book or listen to music
- Avoid caffeinated foods and drinks after 4 pm, try warm milk instead
- Do not nap in late afternoon or early evening
- Keep bedroom cool and quiet
- Ensure mattress is firm and comfortable
- Learn relaxation techniques; try a hot bath
- Medication can contribute to lack of sleep, talk to your doctor
- Increase exercise during day
- Decrease alcohol consumption
- Try and get outside for 20 minutes per day

8) Bowel/Bladder Urgency

Solutions for Fall Prevention in the Elderly:

- Urinal and/or commode by bedside
- Night light for night movement to bathroom
- Exercises for strengthening the muscles that control urine flow (Kegel exercises)
- Go to the bathroom before going to bed

- Avoid **constipation** by eating a high fibre diet (veggies, fruit, whole grains), plenty of fluids and exercise
- Drink enough fluids so that your urine is light yellow in colour (usually 6-8 glasses, Or non-caffeinated drinks). Drinking too little fluid will cause irritation to the bladder and possible an urinary tract infection
- Incontinence products for women and men are available at medical supply stores and pharmacies

9) Reaching (when objects are too low or too high)

Solutions for Fall Prevention in the Elderly:

- Keep frequently used items below shoulder height, on easy-to-reach shelves, and/or at counter level
- Do not use step ladders/stools
- Keep things you use often within easy reach

10) Rushing

Solutions:

- Use cordless phone and carry it around; let the person call back or the answering machine take the message instead of rushing
- Take your time, especially when carrying objects
- Slow down, plan ahead, rest when tired and always give yourself more time to get to places and things done
- Allow enough time to complete tasks
- Make a "to do" list to avoid procrastination and rushing
- Try to focus on one task at a time

The Environment

1) Indoor Hazards

Problems:

- Loose carpets, scatter rugs
- Slippery/wet floors, walkways
- Poor lighting
- Clutter such as phone/electrical cords, shoes, pet dishes, paper etc.
- Uneven walking areas
- Using step stools
- Crowded or poor furniture arrangement
- Pets around the feet

Solutions for Fall Prevention in the Elderly:

- Remove scatter rugs, tack down carpets
- Tape down electrical cords
- Install handrails for all stairs inside and outside house
- Can install handrails along hallways if needed
- Wipe up spills immediately
- Fix or mark uneven floors
- Night light
- Keep walkways clear of clutter
- Do not stand on ladder, chair, stool; if you do use a step stool, make sure it has a handle; try to organize shelving so items are easy to reach
- Use a trolley to carry items or your four wheeled walker basket
- Change arrangement of your furniture to open up the space, this is especially important if using walking aids
- Watch out for pets underfoot

2) Bathroom Safety

Solutions for Fall Prevention in the Elderly:

- Non-slip mat
- Grab bars
- Bathtub bench (may be safer than a bath chair as senior can access tub while seated)
- Raised toilet seat
- Hand-held shower head
- Long-handled sponge
- Toilet rails or grab bar by toilet
- Good lighting
- Use liquid soap dispenser (well-secured) instead of bar soap, shampoo and conditioner
- Consider replacing towel rack with reinforced grab bar if senior holds onto
- If strength is an issue, consider sitting for washing

3) Poor Lighting

Solutions:

- Use non-glare LED bulbs
- Wear sunglasses when in the sunlight or when there is a glare
- Remove reading glasses when walking
- Pause and give your eyes time to adapt to changes in light when entering and/or leaving a room

4) Outdoor Hazards

Problems:

- Blocking vision by carrying too much
- Walking on uneven ground
- Wet leaves, fallen branches
- Water
- Raised, cracked sidewalks
- Improper footwear for weather
- Poor outdoor lighting

Solutions for Fall Prevention in the Elderly:

- Walk on wet leaves ONLY if absolutely necessary – preferably avoid!
- Walk slowly and pay attention
- Try to avoid particularly hazardous areas
- Avoid reaching or twisting when walking and standing
- Keep one hand free for balance unless using a walker
- Use a waist belt pack or backpack instead of carrying a purse
- Avoid carrying heavy items
- Use portable grocery cart or basket on rollator walker
- Install automatic or timed lighting outside
- Place winter grip on rubber tip of cane and shoes



Kersgroete vanuit die verpleegafdeling tot 'n volgende keer....

Sr Linda Botha

STRES

Stres is nie net 'n geestestoestand nie, dit kan ook as liggaamlike simptome manifesteer. Die meeste mense dink aan stres as 'n geestelike of emosionele toestand, maar dit is egter ook 'n liggaamlike toestand wat veroorsaak word deur die invloed van adrenalien op die liggaam.

Aanhoudende stres kan die ontwikkeling van alle siektes versnel en selfs tot voortydige sterfte lei. Stres is 'n sneller vir hartsiekte, akute en chroniese siektes, uitbranding en depressie en speel 'n groot rol in die verswakking van jou immuniteit. In die lig hiervan wonder jy waarom niemand hierdie probleem ernstig opneem nie.

Hier is darem 'n liggpuntjie – nie alle stres is sleg vir jou nie – sonder stres sou ons nooit iets bereik het nie. Positiewe stres is trouens goed vir jou. Eerstens kan dit omskryf word as ambisie, dryfkrag, motivering en passie. Jy het die uitdagings van werk, doelwitte en visie nodig om gemotiveer en gefokus te bly. Ongelukkig word positiewe stres dikwels oordryf en gevolglik gaan dit oor in oorweldigende, skadelike negatiewe stres.

Tekens dat jy aan stres ly:

Liggaamlike tekens:

- * Sukkel om aan die slaap te raak.
- * Skrik kort-kort wakker.
- * Aanhoudende moegheid.
- * Hoofpyne.
- * Hoë bloeddruk.
- * Hartkloppings.
- * Maagkrampe en prikkelbare kolon.

Emosionele/geestelike tekens:

- * Gedurig kort van draad en kwaad.
- * Gedurig prikkelbaar.
- * Sukkel om te konsentreer.
- * Sukkel om besluite te neem.
- * Voel alles word te veel vir jou.
- * Veranderinge in eetlus.
- * Huilerigheid.
- * Drink en/of rook meer.

Gejaagdheidsiekte

Volgens *dr Robert Holden*, skrywer van die boek "*Success Intelligence*", is daar deesdae wêreldwys 'n nuwe epidemie. Asof stres nie genoeg is om mense siek te maak nie, is daar 'n massiewe uitbraak van "*gejaagdheidsiekte*". Mense het nie net verslaaf geraak aan sukses nie, maar ook aan spoed.

Hoewel dit 'n nuwe epidemie is, is die term "*gejaagdheidsiekte*" meer as 40 jaar gelede gemunt deur 'n kardioloog wat opgelet het dat sy hartpatiënte deur die bank 'n gejaagde geaardheid het.

Hoe weet ek dat ek aan gejaagdheidsiekte ly:

- * Ek ry gewoonlik minstens 10 tot 20 km/h vinniger as die snelheidperk.
- * Ek druk die hysbak se knoppie herhaaldelik om die hysbak vinniger te laat kom.
- * "Rustige" mense irriteer my.
- * Ek raak ongeduldig as ek langer as 'n paar minute moet wag om in 'n winkel of restaurant bedien te word.
- * Ek val ander mense in die rede en voltooi hul sinne.
- * Ek draf altyd om voor in die ry te wees, selfs wanneer dit geen verskil maak nie (byvoorbeeld om eerste uit 'n vliegtuig te klim).
- * Ek jaag dikwels my kinders en/of lewensmaat aan.
- * Ek is trots daarop dat ek dinge voor die tyd afhandel.

Uitbranding

Uitbranding is nie 'n diagnose nie, maar 'n uitdrukking in die volksmond wat na die mediese wêreld oorgespoel het. Uitbranding word omskryf as 'n toestand van geestelike en/of liggaamlike uitputting weens uitermatige en langdurige stres.

Wat veroorsaak uitbranding?:

- * Meedoënlose stres.
- * Om alles vir almal te probeer wees.
- * Om aan almal se eise en verwagtinge te probeer voldoen.
- * Herhalende werk wat nooit afgehandel word nie.
- * Rigtingloosheid.
- * Swak tydsbestuur.
- * 'n Drang na beheer – om self alles te wil doen en nie hulp te aanvaar nie.
- * Die onvermoë om sinvolle besluite te neem.
- * Die gevoel dat jy nie in beheer van jou eie lewe is nie.

BRON: *Omvattende gids vir gesinsgesondheid geskryf vir Suid-Afrikaners – Dr Linda Friedland.*



Goeie ou dae

Oupa is besig om vir die kinders te vertel van die wonderlike ou dae. Van hoe hy met 'n tiewie kon afsit winkel toe en daar uitstap met drie pinte melk, 'n brood, 'n pond kaas, 'n sak aartappels en 'n dosyn eiers.

"Mens kan dit nie vandag doen nie," sê hy. "Daar is te veel veiligheidskameras.

Kontakbesonderhede

DROOM
Posbus 270
Riversdal
6670

DROOM: 028 7132526
Faks: 028-7132526
E-Pos: ontvangs@droomriversdal.co.za
Web: www.droomriversdal.co.za

2019/2020

Personeel:

Uitvoerende bestuurder:	Mnr CJ Veldsman
Finansiële beampte:	Mev MG Veldsman
Personeel beampte:	Mej E Muller
Administratiewe beampte maatskaplike dienste-afdeling:	Mev CM Victor
DROOM ontvangs:	Mev MJJ van der Vyver
Hoof geregistreerde verpleegkundige:	L Botha
Geregistreerde verpleegkundiges:	U van Niekerk
Ingeskrewe verpleegkundiges:	L de Jager
	RH Ponto
	FM Vorster
Risiko koördineerder:	Mnr JD van der Vyver
Sosiale kreatiwiteitskoördineerder:	Mej R Benadé
Sosiale media (Kaapstad):	Mev LA Veldsman

Home Community Base Care: (Projek deur Departement Gesondheid befonds en bestuur deur DROOM)

Administratiewe beampte:	Mev MG Veldsman
Koördineerder ingeskrewe verpleegkundige:	Mej C Malherbe
Nie-professionele koördineerder:	Mev M Jacobs

Etekaartjies:

Weeketes:	R45.00
Sondagetes:	R60.00
Spesiale etes:	Op Aanvraag

Gastekamer:

Een persoon:	R200.00 per nag
Twee persone:	R300.00 per nag (R150.00 elk)

Respytsorg:

Deposito:	R1 500.00 betaalbaar met opname (terugbetaalbaar)
Eerste 7 dae:	R320.00 per dag
Volgende 7 dae:	R295.00 per dag
Volgende 7 dae:	R270.00 per dag
Res van die tydperk:	R240.00 per dag
Inwoners:	R180.00 per dag vir die hele tydperk